ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

பிங்கள
ஆவணி
மலர் 15

1977
ஆகஸ்டு
இதழ் 8

வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.   தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

சிந்தனைக்குரிய தருணம்

மருத்துவ விஞ்ஞானம் வளர்ந்து வருகிறது. வெகு வேகமாக என்றே சொல்லலாம். வளரும் வேகத்திற்கேற்ப அடையவேண்டிய லக்ஷயமும் பின்தள்ளிப்போவதைச் சிலர் உணர்கின்றனர். வியாதிகள் நீங்க மறுக்கின்றன. தண்ணீரில் வலிவால் அழுத்தப்பெற்ற பந்து போல் தலை மறைவாகி நிற்கும் நோய்கள், மருந்துகளை நிறுத்தியதும் திடீரென முன்னைவிடப் பன்மடங்கு வேகத்துடன் வெளியாகின்றன. மருந்தே நோயை வளர்க்கும் மாயமும் வரவர அதிகமாகின்றது. நோயாளி டாக்டரைக் கண்டு பயப்படும் நிலை வரக்கூடும் என்றே சில நிபுணர்கள் பயப்படுகின்றனர். உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் இந்நிலை களில் மாற்று யோசனைகளை ஏற்க முன்வந்துள்ளது. இதுகாறும் அலோபதி முறை ஒன்றே மருத்துவ விஞ்ஞானம் என்ற எண்ணம் நிலைத்திருந்தது. அந்நிலை மாறி மற்ற தேசீய வைத்ய முறைகள் எப்படி வழிகாட்டக்கூடும் என்ற சிந்தனை இன்று இடம்பெற்று வருகிறது. ஆனால்—பரிதாபத்திற்குரிய நிலையில் தேசீய வைத்தியத் துறையில் வல்லுநர்களாக விளங்கிய பல நிபுணர்கள் மறைந்துவிட்டடனர். அவர்களது பாதையில் செல்வதால் சமூக மதிப்பைப் பெற முடியாதென்று பலரும் அலோபதியையே தழுவிவிட்டனர். உலகெங்கும் இதே நிலை. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் பத்திரிகையில் வந்த ஆப்பிரிக்க மருத்துவர் முமே அவர்களின் கட்டுரை அதைப் படம் பிடித்துக் காட்டுகிறது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
பிங்கள
ஆவணி
மலர்-15

आयुर्वेद सेवा समिति:
जीवेम शरदः शतम्

1977
ஆகஸ்டு
இதழ்-8

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

अन्नं बलाय मे भूमेरपामग्न्यनिलस्य च ।
भवत्वेतत्परिणतं ममास्त्वव्याहतं सुखम् ।।

இறைவ! எனக்கு அளிக்கப்பெற்றிருக்கும் உணவு உடல் வலிவைத் தரட்டும். எனது உடற்கூருக அமைந்துள்ள ஐம்பூதங்களின் சேர்க்கையில் தேய்வை நிரப்புமளவில் இவை பரிணமமடைந்து சேரட்டும். எனக்குச் சிறிதுகூட தடையுருத சுகம் அமையட்டும். இதனை அருள்வாயாக!

—போஜனகாலத்தில் கூறும் பிரார்த்தனை.

குழாய் அடைப்பு

சரீரத்தினுள் ஆயிரக்கணக்கான குழாய்கள் அரசிலையின் பின் புறத்தில் காணப்படும் நரம்புவரிபோல் குறுக்கும் நெடுக்குமாகப் பரவி நிற்கின்றன. இவைகளின் வழியே வெகுவேகமாகவும் சற்று மந்த மாயும் மிகமந்தமாயும் நகர்ந்து செல்லும் திரவங்கள் பலவகை. திரவங்களிலும் சில மிகத் தடித்தும் சில மிகவும் நீர்த்தும் காணும். குழாய்கள் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை பெற்றவை அதனுல் முன்பின் அழுத்த வேகத்தாலேயே இதனிடையே திரவங்கள் நகர்கின்றன.

விரிந்து சுருங்கும் இந்தக் குழாய்களின் நடு விரிப்பு தசையா லானது உள்ளும் புறமும் மெல்லிய சவ்வுகளாலான படலம் உண்டு. இதில் இருக்கும் பூச்சு கபத்தாலானது. விரிந்து சுருங்கும் தசைப் பகுதிக்கு ஊட்டமளித்து நெகிழ்ச்சி தரத்தக்க கபத்திரவத்தைத் தாங்கி நிற்கிறது.

குழாய்களின் இந்த உட்பூச்சு, குழாயில் ஓடும் திரவத்திலிருந்தே தனது ஊட்டத்தைப்பெறுகிறது. மந்தம் ஏற்படுத்தும் உணவுகள், (இட்டிலி, தோசை போன்ற மாப்பண்டங்கள் அளவில் அதிகமாயும் தொடர்ந்தும் உபயோகிப்பது) இனிப்பு மிக்க உணவுகள் (காபி டீ கோகோ கோலா போன்ற இனிய பானங்களும், மாப்பண்டங்களும்) அதிகமாகச் சாப்பிடுவது, முன் உணவு ஜீர்ணமாகு முன்னரே அடிக்கடி சாப்பிடுவது இவை அனைத்தும் இந்தக் குழாய்களின் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையை மந்தப்படுத்துகின்றன. ரத்த ஓட்டம் வேகம் குறைந்து நடைபெறுவதால் அதைத் துரிதப்படுத்தும் முயற்சியில் இதயம் அதிகம் ஈடுபட்டு முழு பலத்துடன் வேலைசெய்கிறது. இதன் விளைவு தளர்ச்சி. பெருமூச்சு, கைகால்களில் அதைப்பு, உடலில் கனஉணர்ச்சி.

கபத்தின் தனி குணம் மந்தசக்தி. உணவினுல் ஏற்படும் மந்தத் தன்மை இதனை அதிகப்படுத்துகிறது. அதனுல் குழாய்களில் உட்பூச் சாக இருக்கும் கபம் கெட்டிப்பட்டு குழாய்களின் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையைக் கெடுத்துக் குழாய்களில் விரைப்பை ஏற்படுத்துகிறது. தானே முன்பின் அழுத்தத்தால் நகரவேண்டிய திரவப்பொருள் நகர முடியாமல் மூலஸ்தானமான இதயத்திலிருந்தே அழுத்தம் தேவைப் படுகின்றது. இதன் பின் விளைவும் தளர்ச்சி. பெருமூச்சு, கைகால்களில் அதைப்பு, உடலில் கன உணர்ச்சி, இதயப்பிடி, தேகத்தில் கனம், தலையில் கனம், மயக்கம், கண்முன் கொசு பறப்பதுபோன்ற உணர்வு, டாக்டர்களுக்கு வரப்பிரசாதமான பிளட்பிரஷர்-ஹிருதயநோய்.

கபப்பூச்சு ஓரிடத்தில் அதிகமாகத் தேங்க நேரிட்டால் அங்கு ஏற் படும் அர்புதங்கள் என்ற கபக்கட்டிகள் (ட்யூமர்கள்). இவை மிருதுவா

கவோ (Benign) தாருணமாகவோ (malignant) (புற்றுநோயாகவோ) ஆகலாம். மிருதுவானுல் சஸ்திர சிகித்ஸையால் அகற்றப்பெறும். தாருணமானுல் மரணத்தில் முடியும்.

இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ரத்தக்கொதிப்புநோயோ ஹிருதய நோயோ அர்புதமோ ஓரிருநாட்களில் ஏற்படக்கூடியதல்ல. வருஷக் கணக்காகச் செய்துவரும் அபத்தியங்களின் பின்விளேவே. இன்று காலே சாப்பிட்ட கெட்ட உணவு மாலேக்குள் பேதிக்குக் காரணமாகி காலரா வரை கிடுகிடு என வளர்ந்து பயமுறுத்தும். காரண காரியங்கள் வெகு விரைவில் பரிணுமமாகின்றன. ரத்தக்கொதிப்பு இதய அடைப்பு. புற்றுநோய் முதலியவை பல ஆண்டுகளாக உடலில் வளர்பவை. சில முக்கியக் குறிகள் தோன்றிய பிறகே உணரப்படுபவை. இத்தகைய நோய்கள் இன்று அதிகம் காண்கின்றன.

இக்காலத்தில் இந்நோய்கள் மிகவும் பரவலாகிவிட்டன. இவை இப்படி அதிக அளவில் தோன்றக் காரணம் என்ன? ஒன்று இந்த நோய்கள் வரக்கூடிய அளவிற்கு அபத்தியங்களேக் கையாள்வது இன்று பொது வாழ்க்கை முறையில் அதிகமாகிவிட்டதெனலாம். சிலர் வேருெரு சமாதானம் கூறுவர்—''முற்காலத்தில் இவைகளேத் தனித்து அறியக்கூடிய சாதனங்கள் கிடைக்கப்பெருதிருந்ததால் இவைபற்றி விபரம் அறியமுடியவில்லே. இன்று அதற்கான வசதி மிக அதிகம். அதனுல் இதன் எண்ணிக்கை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. முன்பு நோய் பெயர் தெரியாமலே இனம் காணுமலே வாடினர், இன்று பெயர் தெரிந்து இனமறிந்து வாடுகின்றனர்'' என்பதே இந்தச் சமாதானம். மற்ருேர் சமாதானமுமுண்டு. ''முன்னிருந்ததைவிட மக்களின் ஆரோக்கியம் சீராகப் பாதுகாக்கப்பெறுவதால் சராசரி ஆயுள் இன்று அதிகம். வயோதிக நிலேயில் அதிக நாள் முன்பு இல்லே. இன்று அவர்கள் அதிகம் அதனுல் வயோதிகநிலேயில் ரத்தக்குழாய்கள் இயற்கையாகவே சீர்குலேந்து அதன் விளேவாக ஏற்படும் நோய்கள் இன்று பரவலாகக் காணப்பெறுகின்றது'' என்பது இந்த இரண்டாவது சமாதானம். இவை யுக்திக்குப் பொருந்துமோ பொருந்தாதோ தெரியாது.

விஞ்ஞானம் வளர வளர சிகித்ஸை வசதிகள் பெருகுகின்றன இந்த வசதிப்பெருக்கே ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் கொள்ளவேண்டிய கருத்தைக் குறைத்துவிடுகிறது இது நல்லதற்கறிகுறியாகாது. வியாபாரம் பெருகப் பெருக நஷ்டம் அதிகமானுல் அது கவலேக்கிடமே. வியாபாரமே வேண்டாமென்றுதான் கூறத் தோன்றும்.

புற்றுநோய் முதலிய அர்புதங்கள், ஹிருதய ரத்தக்குழாய் உட்பூச்சுத் தடிப்பு போன்றவைகளின் அடிப்படைக் காரணம் கபத்தின் ஒரு சுபாவமான மந்தத்தன்மை அதிகமாவதே. மந்தத்தன்மை அதிகமாக, வயிற்றுக்கு உணவு என்றில்லாமல் வாய்க்கு உணவு என்ற

கருத்தில் இனிப்பு மிக்க உணவு, முன் உணவு ஜீர்ணமாகாதிருக்கும் போதே சில்லரைத்தினி, புளித்தும் புளிக்காமலும் உள்ள மாப்பண்டங்கள் அதிகமாகச் சேர்ந்த உணவு, உடல் உழைப்பின்மை, சுறுசுறுப்பிற்கென அடிக்கடி கையாளப்படுபவையே பின்னர் அதிகப் பழக்கத்தின் காரணமாக மந்தத்திற்குக் காரணமாகும் அவலநிலே என்று காரணங்களே வரிசையாக அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

தவறுகளில் இருவகை உண்டு. செய்யவேண்டியவைகளேச் செய்யாததொன்று. செய்யக்கூடாதவைகளேச் செய்வதொன்று. முன் கூறியதனைத்தும் இரண்டாவது பிரிவினைச்சாரும். முன் பிரிவில் உள்ளதும் நமது கவனத்திற்கு உகந்ததே.

நோயற்ற வாழ்விற்கான சாதனங்களேப்பற்றிக் கூறும்போது அறுசுவை உண்டியின் மகத்துவத்தை ஆயுர்வேத நூல்கள் மிகவும் போற்றியிருக்கின்றன. இன்று வைத்யர்கள் இவ்விஷயத்தை கவனிப்பதில்லே. ப்ரோடீன் விடமின் போன்ற உணவு பாகுபாடுகளே அதிகமாகப் பழக்கத்தில் வைத்யன் கொண்டுவந்துள்ளான். ப்ரோடீன் வைடமின் முதலியவை உபகாரமாயிருப்பின் அவைகளே ஏற்பதில் தவறில்லே எனினும், அதற்காக ஆயுர்வேதம் கூறும் அறுசுவை உண்டி, அவைகளில் பஞ்சபூதத்தன்மை, வாயு பித்த கபங்களின் சமத்துவம் போன்ற உணவு தத்துவங்களே அவன் மறக்கவேண்டியதில்லே. ஆரோக்கியத்திற்கு இந்தத் தத்துவங்களே மிகவும் பயனளிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லே. உணவு விஷயத்தில் ப்ரோடீன் விடமின் என்ற தத்துவங்களே ஆராய்வதைக் காட்டிலும் உஷ்ணம், சீதம், ஸ்நிக்தம், வரண்டது, எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது (லகு), எளிதில் ஜீர்ணமாகாதது (குரு) முதலிய குணங்களேயும் சுவை - வீர்யம் - குணம் இவைகளேயும் மனதிற் கொள்ளுவதே உணவு முறைகளே வகுக்க நன்கு உதவும்.

அறுசுவைகளேயும் உபயோகித்துக்கொள்வதென்ற நியமத்தில் மற்றொரு நியமமும் உண்டு. அதாவது அறுசுவைகளேயும் உபயோகித்து வரும்போதே தனது தேகநிலே, தேசம், காலநிலே இவைகளே மனதிற்கொண்டு, அந்தந்த காலத்தில் இயற்கையாக அதிகமாகும் வாதாதி தோஷங்களேச் சமநிலேயில் கொணர அந்தந்த தோஷங்களுக்கு விபரீதமான சுவைகளே அதிக அளவில் சேர்ப்பதும் அவசியமாகும். (அதாவது வாயு அதிகமாகும் காலத்தில் வாயு விரோதியான இனிப்பையும், பித்தம் அதிகமாகும்போது பித்த விரோதியான கசப்பு, இனிப்பு முதலியவைகளேயும், கபமதிகமாகும்போது கசப்பு, உரைப்பு முதலியவைகளேயும் தன்மையறிந்து உபயோகிப்பது நல்லது).

இந்த நோக்கில் ஆராயும்போது கபத்தை அதிகமாக்கும் இனிப்புச் சுவையின் அதிக உபயோகம் இரு வகையாக ஏற்படலாம். ஒன்று இனிப்பு சுவையே அதிக அளவில் சேர்த்துக்கொள்வது (அதியோகம்)

அல்லது இனிப்புச் சுவையின் எதிரான சுவைகளில் அளவைக் குறைத்தோ, அவைகளை முற்றிலும் சேர்க்காமலோ இருப்பது (ஹீன யோகம் அயோகம்). கபத்தைக் குறைப்பதும் இனிப்பின் எதிரியாக விருப்பதுமான சுவைகள் உரைப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு என மூன்றாகும். இவைகளில் கசப்பு மிகவும் சிறந்தது இதற்கு எளிதான சான்று என்னவெனில், சரீர இனிப்பு. (க்ளைசிமியா) நோயிலும் மூத்ர இனிப்பு (க்ளைகோஸ் யூரியா) நோயிலும் நல்ல குணமளிப்பது கசப்புச் சுவையுள்ள பொருள் என்பதுதான் உதாரணமாக பாகலிலை அல்லது பூ, வேப்பிலை, கசப்பு நாயுருவி, கசப்புக் கோவை. எட்டிக்கொட்டை இவைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம் இவைகளில் எட்டிக்கொட்டை சிறந்தது. கசப்பு ஜடராக்னியையும் தாது அக்னிகளையும் தூண்டி, ஆகாரத்தை நன்கு பாகம் செய்கின்றது அதனால் கபத்தின் புஷ்டி குறைந்து கப மிகுதியால் ஏற்படும் மூத்திரத்திலும் ரத்தத்திலும் காணப்படும் இனிப்பு குறைந்துவிடுகின்றது. கோமூத்ர சிலாஜது பிரமேஹத்தில் மிகச் சிறந்தது. பிரமேஹத்தில் முக்கியமான பலத்ரி காதி கஷாயத்தில் மரமஞ்சளும் பேய்த்தும்மட்டியும் முக்கியமானவை. இவை இரண்டும் கசப்பு மிக்கவை. அபின் பிரமேஹத்தில் நன்கு குணம் தரும். அதுவும் கசப்பே. அத்துடன் நாவல், வில்வ இலை போன்ற துவர்ப்பு மிகுந்தவைகளும் இந்த வகுப்பில் காணலாம். ஆக இனிப்புச் சுவைக்குப் பூர்ண விரோதியான சுவை கசப்பாகும். அதனால் கசப்புச் சுவையையும் சம அளவில் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டுவர அதனால் சரீர போஷணத்திற்கு ஏற்படும் இயற்கையான நன்மைகளுடன், தன் விரோதியான தித்திப்பும், புளிப்பும் சரீரத்தை நோய்க்கு இடமாகச் செய்வதைத் தடுத்து தித்திப்பும், புளிப்பும் சேர்த்து அதிகமாகும் பித்த கபங்களை அளவுக்குள் அடக்கி சரீரத்தைக் காப்பாற்றுகின்றது.

இன்று கசப்புச் சுவையின் உபயோகம் குன்றக் குன்ற கப வியாதிகள் மிகுந்து காணப்படுகின்றன. பலவித காய்கறிகள் உருவில் கசப்புச் சுவையை தேவையான அளவில் முன்பு சாப்பிட்டு வந்தனர். குஜராத்தில் சித்திரை மாதத்தில் தினமும் காலை வேப்பிலையின் ஸ்வரஸம் சாப்பிடும் பழக்கமிருந்துவந்தது. சித்திரையில் கப பித்தப் பிரகோபமதிகமாகும் காலம். இதைத் தணிக்கக் கசப்புச் சுவையுள்ள வேப்பிலையின் உபயோகம் மிகவும் உதவியது. நம் நாட்டிலும் சித்திரை மாதத்தில் வேப்பம்பூவை அதிகமாக உபயோகித்து வந்தனர். இன்று அது பெயரளவில் சித்திரை முதல் நாளன்று மாத்திரம் சிறிதளவு அதைச் சாப்பிடுவதுடன் நின்றுவிட்டது. இவ்விதம் அந்தந்த காலத்தில் ஏற்படும் இயற்கையான தோஷ பிரகோபத்தைத் தணித்துச் சம நிலையில் பாதுகாக்கத் தகுந்த உணவுப் பழக்கங்கள் இருந்து வந்தன. இன்று அவை நாகரிக மோகத்தில் புறக்கணிக்கப்பட்டுவிட்டன.

★

பாட்டிலும் டப்பாக்களும்

காபித்தூள், தேயிலை போன்ற உணவுப் பொருள்களும், சோப்புத் தூள், தரை தேய்த்தலம்பும் தூள், எரும்பு மருந்து, பூச்சி மருந்து முதலியவைகளும் மருந்துகளும் இன்று மிக அழகான டப்பாக்களிலும் பாட்டில்களிலும் நிரப்பி அனுப்பப்பெறுகின்றன பாட்டிலின் அழகிற்காக, டப்பாவின் உருவமைப்பிற்காக வேண்டாத பொருளைக்கூட வாங்கும் பழக்கம் மிக அதிகம். அதிலுள்ள பொருள் செலவான பிறகு அவை உணவறை அலமாரியில் உணவுப்பொருள் வைக்கும் பாத்திரமாகிவிடும். சிலசமயம் குறிப்பிட்ட டப்பாவிலுள்ளது சோப்புப் பவுடரா, எறும்பு மருந்தா, பூச்சி மருந்தா, உணவுப்பொருளா என்று தீர்மானிக்க முடியாதபடி டப்பாக்களின் வெளித்தோற்றம் ஒரே வகையில் இருக்கும் கை நிதானத்தில் குறிப்பிட்ட ஓரிருவர் மாத்திரம் புழங்கும்படி இடநெருக்கடியால் ஒருங்கே குவிந்திருக்கும் அவை தவறுதலாகப் பயன்பெற்று விஷம்போல் செயலாற்றும் சங்கடங்கள் அடிக்கடி நிகழ்கின்றன.

டப்பா ஆசை ஒரு நப்பாசை. இதைக் குறைத்துக்கொள்வது குப்பை சேமிப்பைக் குறைத்துவிடும். இத்தகைய தவறுதல்களுக்கும் இடம் தராது சர்க்கரை என டிடெர்ஜண்ட்ஸோப் பவுடரைச் சாப்பிட்டு வாயும் வயிறும் வெந்த குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிறது. ஒரே தோற்றமுள்ள டப்பா விளைவிக்கும் கேடு இது.

தொழிற்சாலைகளுக்கருகே தொழிற்சாலையில் பணிபுரிபவர்களுக்கென நடக்கும் ஆஸ்பத்திரிகளில் இலவசமாகக் கிடைக்கும் மாத்திரைகள் அந்தக் காலனி வாசிகளின் வீட்டிலே குவிந்திருக்கும். கொடுக்கப்பெறும் மாத்திரைகள் செலவாகாமல் தங்குவதால் எது எதற்குக் கொடுத்ததென்று தெரியாமல் அவசரத்தில் எதையாவது சாப்பிட்டு ஏதாவது நேரும் நிலை காணப்பெறுகிறது. தேவைப்படாது மீந்த மாத்திரைகளைத் திரும்ப அந்த ஆஸ்பத்திரிகளிலே கொடுத்துவிடலாம். ஏதேனும் அதில் தர்மசங்கடமிருந்தால் சாக்கடையில் போட்டுவிடலாம். சுய வைத்யம், அறியாமையால் எதையாவது சாப்பிடுவது, குறிப்பிட்ட காலவரைக்குள் உபயோகிக்கத்தக்கது என்ற விதிக்கு மீறி பயனற்ற - பின் கெடுதி விளைவிக்கக்கூடிய மருந்துகளைச் சாப்பிடுவது இவை தவிர்க்கத்தக்கவை விவரம் தெரியாத லேபிளில்லாத மருந்தை பிறருக்கும் கிடைக்காதவாறு தூர எறிந்துவிடலாம்.

சிரப்பாட்டிலில் மண்ணெண்ணெய், வார்னிஷ் முதலியவைகளை வைப்பது போன்று தோற்றத்தால் ஏமாற்றக்கூடிய விஷயத்தில் கவனம் அதிகம் தேவை. விஷசக்திமிக்க பொருள்களைப் பூட்டக்கூடிய

அலமாரிகளில் வைத்துப் பூட்டிச் சாவியைக் கவனமுள்ளவர் மட்டும் எடுக்கக்கூடிய இடத்தில் வைப்பது நல்லது.

மருந்தைச் சாப்பிடுமுன் அந்த பாட்டிலில் அல்லது கவரில் எழுதியிருப்பதை நன்கு உற்று கவனித்துச் சரி என அறிந்துகொண்டபின் சாப்பிடு.

மருந்தின் சுவை தெரியாதிருக்க இன்று எல்லா மாத்திரைகளையும் இனிப்பு கோடிங் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். குழந்தைகள் திருட்டுத்தனமாய் தேடிப் பிறர் அறியாமல் விழுங்குவதில் நிபுணர்கள். இந்த சர்க்கரை கவசமுள்ள மாத்திரைகள் குழந்தைகளின் யமனாகக் கூடும். இனிய சிரப்புகள், அதிலும் இருமல் சிரப்புகள் பெரும்பாலும் நரம்பு மண்டலத்தின் கொந்தளிப்பை அடக்கவல்லதும் சிறிது அயர்வும் தூக்கமும் தருவதாயுமிருக்கும். இதை அப்படியே குடித்துவிட்டு மயங்கி விழும் குழந்தைகள் ஆபத்துக்குள்ளாவது உண்டு. இத்தகைய மருந்துகளை அறியாப் பருவத்திலிருப்பவர்கள், கவனக் குறைவுள்ளவர்கள், புத்தி ஸ்வாதீனமில்லாதவர்கள் இவர்கள் கையில் அகப்படாதபடி வைத்துக்கொள்வது அவசியம்,

★

A Traditional Doctor Speaks

(J. O. MUME)

My interest in traditional medicine has lasted virtually all my life, since I began several years of apprenticeship under a master of the art back in 19 9, when I was ten years of age and just starting primary school. In those days, that was the only system of education available for anyone wishing to qualify as a traditional doctor, or what is today known as a tradomedical doctor.

In the past, the health of an African nation was in the hands of the tradomedical physicians who used African medicinal plants to treat disease. But the coming of the Europeans spelt catastrophe for the traditional medical services. The introduction of foreign medicine was a humiliating experience; a whole cultural heritage was violated without any consideration for the feelings of local people who had experienced the benefits of herbal medicine.

The value of herbs in the successful treatment of disease has a very long history. Ancient clay tablets show us that the Sumerians used herbs for medicinal purposes, and the Assyrians knew the virtues of about 250 plants. A follower and pupil of Aristotle wrote ten books on the history of plants, and Alexander the Great made a number of expeditions into Africa, Persia and India, and brought back herbs in use in those regions.

Dr. J O. Odumosu was the first Nigerian to publish a book on herbal practice, in 1906. An Indian educationalist, S.C. Singha, who taught science in a number of Nigerian colleges, wrote a book entitled "Medicinal Plants of Nigeria", in which he listed the names of about 100 medicinal plants then in use. My own involvement with traditional medicine and its practitioners has enabled me to recognize about 900 medicinal plants and trees, 300 of which have so far been identified with their traditional names.

The very first medicines ever used were those derived from the vegetable kingdom. Any vegetable which appeared on the table was considered as a food, while any bitter tasting vegetable was regarded as a medicine. Today it is almost forgotten that "bitters" were common to the table. They were made from herbs that were rich in minerals and were very good tonics

Herbs may act as alkalinizers, acidifiers, tonics, diuretics, laxatives and so on. There is a class of herbs known as nervines, which are nerve foods Tradomedical physicians believe that these herbs are mineral foods, furnishing potash, magnesium and phosphorus.

The vegetation which we see around us has been growwing on earth since before the creation of man. We could say that these plants and trees in the garden were made for him, and have been used as diet and as medicine to cure his ailments and to restore him to good health.

Although science has revealed the curative properties of insignificant-looking plants, we do not know why they have powerful therapeutic effects on the human body. We only know that different plants act directly not only on the various organs—heart, lungs, eyes, brain, liver, skin, blood and nerves—but can even be accurately directed to specific parts of an organ. The recent discoveries of vitamins as being absolutely essential to life remind us again of our dependence upon the vegetable kingdom, where these are contained in their fullest measure.

Today, more and more scientists and medical experts around the world are emphasizing the value of herbal remedies for health. In Nigeria, universities have established departments where researches into herbal medicine are being conducted, and the results coming out have been encouraging.

At the turn of the century, it was common for scientists to belittle the workings of nature on the grounds that anything nature could do could be duplicated in the laboratory. Today we find allopathic medicine engaged in a

vicious effort to discredit traditional medicine. The old insult used to be to refer to tradomedical physicians as native doctors or juju worshippers. Now these names have been replaced by disparaging remarks about the educatior nal background of such practitioners. The fact is thaherbalists have been so singularly successful with theit plants and other tradomedical methods that the curiosity of serious researchers has been aroused.

Certainly at this critical moment in the history of the medical system, there is a need for medical reform, a protest against medical orthodoxy and medical monopoly.

The present medical system in Africa is a colonial legacy which is both unrelated to and unsuitable for our health needs. Many laudable proposals for a review of the system and the incorporation of traditional medicine with modern medicine have been made by individuals and by organizations including the World Health Organization. But so far very little has been done in practice.

It is reasonable to wonder why this is so. In the same countries of Africa and during the same period, so much has been reformed and revised in education, commerce and industry, and so many attempts have been made to revive the African cultural heritage. But traditional medicine has been virtually abandoned.

Nevertheless traditional medicine has effected wonderful cures with herbs and without the use of well-advertised miracle drugs, surgery or radiation.

We who carry out this kind of work know that the practice of traditional medicine is not child's play. We have hundreds of herbal preparations and hundreds of patients, as the years go by. Those who request our aid are in a special class; for them, traditional medicine has a meaning, even if they do not understand the principles. They do not put themselves in our care just because we are doctors. Perhaps friends have encouraged them, or they may have learnt of some difficult case where the other kind of doctors failed and we have been successful.

As a single example, take the case of a patient who consulted me. He had been involved in a serious motor accident and has been told by a medical doctor working in a general hospital that one of his legs must be amputated. The patient refused and he was asked to sign a paper conceding the responsibility if the wound resulted in his death. He signed it and determined to consult a tradomedical bone-setter. I treated the leg with traditional herbal medicines after setting the bones in their proper position. In three weeks the patient started to walk again.

Such diseases as gonorrhoea, diabetes and epilepsy have been treated successfully by the use of African medicinal plants. During my long years of research in tradomedical knowledge, I have met many great healers who use only herbal preparations, yet in my view ought to qualify for Nobel Prizes for their role in solving the health problems of the nation. Some of them specialize in herbal medicine and surgery within the tradomedical school.

One such remarkable surgeon I met told me that he was the senior tradomedical military surgeon attached to a village "army" during the intervillage battles of that time. Today his aged hands trembled, but he said he had performed many intricate operations to remove bullets and poisonous arrows from wounded tribal soldiers; he had methodically stitched up the wounds while applying herbal medicines

Some traditional surgeons were eye specialists and could remove cataracts by operating. Again, they applied herbal medicines It is a matter for regret that most of the great tradomedical herbal doctors have died. The few remaining ones have grown old, and even if they venture to practise their gifted science some section of a law will be cited to prevent them

What now impedes traditional medical reforms is to be found in the nature of government medical services and the old colonial system of education which laid more emphasis on foreign culture. Traditional medicine has for

too long been ridiculed by medical men and persons in positions of power In fact, government departments often use their powers and influence to aid the medical profession to retain a monopoly in healing. It is difficult to understand how a government interested in the welfare of its people can take sides with allopathy—treatments producing a condition antagonistic to the condition to be cured or alleviated, by contrast with homeopathy, the use of treatments producing symptoms like those of the disease to be treated—and can favour its growth to the detriment of the cultural heritage of traditional medicine.

Wherever modern research is conducted today on medicinal plants, the emphasis is always on finding out the principal elements and isolating them for therapeutic purposes. Tradomedical doctors fail to share this view. We believe that treatment with herbal remedies is a natural process herbal medicines enter the body in food form in their crude natural state to stimulate a healing reaction that can produce a curative effect. Scientists can only probe the chemical constituents of medicinal plants. They cannot probe the unique complex of natural substances.

Herbal remedies are living things. Every living thing releases invisible vibrations and a concentrated form of energy stored in them. This vibrative energy produces the "life-force" which we believe is inherent in all living things. A scientist can analyse the green chlorophyll of plants and know the chemical constituents, but he cannot detect the cosmic composition of a life-force. That is why scientists have not been able to make a living thing.

Traditional doctors using herbs do not limit their practices to any one treatment. They make use of the various methods which are empodied in the traditional system of cure. In doing so, they take many things into consideration. The patient's state of mind, for instance: does he attribute the cause of his ailment to witchcraft, dead ancestors, sins he has committed? What about his environment, his diet and so forth? Once he knows these things, the traditional doctor proceeds to apply his skill in

prescribing herbal remedies and directing any method that will aid in the restoration of health as quickly as possible.

What is the cause of disease according to the traditional concept? We believe that disease is due to transgression of natural laws which God has set to govern our movements. These laws we constantly violate out of ignorance; sometimes we even deliberately indulge ourselves in affairs we clearly know are ruinous to our health—such indulgences as wrong feeding, improper care of the body, living habits tending to set up nervous exhaustion and worry, excesses of all kinds, sexual abuse, the constant drugging of the body with so-called antibiotic preparations and so on.

With these factors in mind, traditional therapy maintains that if the biological requirements are intelligently employed, the result will be normal body function. When any of the biological requirements are not used properly, there will be a manifestation of what we call disease. A trained traditional therapist is interested in keeping his patients well by educating them in the proper use of air, water, sunshine, balanced natural food, activity, rest, emotion and environment. On the other hand, when you are ill, the traditional practitioner is primarily interested in finding out the definite cause or causes of the disease and he proceeds to remove the cause or causes of the ailment.

What is clear today is that traditional medicine has begun to attract so much international attention that the time is ripe for a scientific enquiry into its efficacy. For a long time, it was seen as yet another element of the African which, together with his mode of dressing, or worshipping and so forth, constituted his basic "heathenism". The African also began to doubt the potentialities handed down by his forefathers. Yet "orthodox" modern medicine has often sought the collaboration of traditional medicine to achieve better results.

In my candid opinion, what ought to exist between the two forms of medicine is not hostility but communication

and mutual cooperation in order to find answers to diverse human ailments There is a great need for forums to be sponsored where enlightened herbalists and traditional doctors can exchange views and ideas with "orthodox" physicians, so that each may learn to respect the other's point of view. Provided the necessary encouragement is given in the appropriate quarters, including individual governments and the World Health Organization, traditional medicine may yet attain new heights and greater recognition.

★

தோல் வியாதிகள் - (8)

விசர்ச்சிகா—இருவகை

விசர்ச்சிகையிருக்கும் தோலில் பொறுக்கமுடியாத அரிப்பு, கருமை நிறம், தோலின்மேல் ஒரு கருப்புத்தோல் உண்டானதுபோல் தடிப்பு, முத்து முத்தான சிறு முண்டு வெடிப்பு, வறட்சி, பசையின்மை, திரவம் எதுவும் ஒழுங்கில்லாமல் இவ்விதம் ஒருவகை. திரவம் ஒழுகிக்கொண்டிருப்பது மற்ற ஒருவகை. இதில் ஒழுகும் திரவம் கெட்ட ரக்தத்தின் தெளிவு—லஸிகா. இந்த லஸிகா திரவமும் அசுத்தம் தான். இந்த திரவம் பட்ட இடத்தில்கூட உடனே சுத்தம் செய்யாவிட்டால் விசர்ச்சிகா வியாதி பரவலாம்.

லஸிகா திரவம் (ஊன்நீர்) ஒழுகாத வரட்சியான விசர்ச்சிகாவில் தடித்த கருந்தோலின்மேல் உண்டாகும் முத்து முத்தான சிறுசிறு முண்டுகளிலிருந்து மேல் தோல்த்தூள்கள் மெல்லிய சருகுபோல் உதிரும். ரோகியால் தெரிந்தும் தெரியாமலும் அரிப்பு அடங்க சொறியப்படும். விசர்ச்சிகை உள்ள இடத்தைச் சொறிந்த விரல்களால் சரீரத்தில் வேறு இடத்தில் பொதுவாய் நினைவின்றி சொறிந்தால் அந்த இடத்திலும் விசர்ச்சிகா நிச்சயமாய் பரவும்.

ஒழுகும் விசர்ச்சிகா, வரட்சியான விசர்ச்சிகா இரண்டும் ஒட்டுவார் ஒட்டி. பல இடங்களில் பெற்றோர்களிடமிருந்து ஸந்ததிகளுக்குப் பரம்பரையாக இருக்கின்றன. எல்லா வயதினருக்கும் வருகிறது. சில குழந்தைகளில் பிறக்கும் பொழுதே கன்னங்களில் சிவப்பு வேர்க்குருக்கள் முத்து முத்தாக இருக்கின்றனவே இதுவும் விசர்ச்சிகையைச் சேர்ந்ததுதான். தோல் குறிகள் பிறகு முழங்கால்களிலும் பரவும். விசர்ச்சிகை பொதுவாய் உடம்பில் புறங்காலும் முழங்காலும் சேரும்

ஸ்தானத்தில் ஆரம்பித்து முழங்காலில் கீழ்பாதி முடிய வியாபித்துக் கொண்டு ஸ்திரவாஸம் செய்யும்.

விசர்ச்சிகை இரண்டிலும் வாத பித்த கபங்கள் மூன்றும் கெடு கின்றன. திரவ ஒழுக்கு இல்லாத விசர்ச்சிகையில் வாத பித்தத்தின் ஆதிக்கியம் அதிகம். அவை இரண்டும் கேடுற்ற லஸிகாவையும் தோலேயும் வறண்டுபோகச் செய்கின்றன. ரோம கூபங்களே அடைக் கின்றன. இதனுல்தான் திரவம் வெளியில் ஸ்ரவிப்பதில்லே. வியர்வை கூட வெளிவருவதில்லே. கறுத்து வறண்ட தோல் சிதள்கள் அரிப் புடன் வெளி வந்துகொண்டிருக்கும். இந்த விசர்ச்சிகையில் பித்தத் தையும் அதைவிட பிரதானமாய் வாயு தோஷத்தின் ஆதிக்யத்தையும் சிகித்ஸை செய்யவேண்டும்.

திரவம் ஒழுகும் விசர்ச்சிகாவில் கப பித்த தோஷங்களுடைய கெடு தல் அதிகம். கபத்தினுல் லஸிகாவின் அளவு அதிகரிக்கின்றது. பித்த உஷ்ணத்தினுல் தோலின் சிதள்கள் வெடிக்கின்றன. ரோம துவாரங்கள் விரிகின்றன. எரிச்சலுடன் லஸிகா திரவத்தின் ஸ்ராவம் அதிகமாகின்றது. இதில் கப பித்த தோஷங்களேக் கவனித்து ஔஷத மும் பத்தியமும் செய்யவேண்டும்.

விசர்ச்சிகா சிகித்ஸை

தோல் வியாதி எதிலும் தோலின் மேலுக்கு மட்டும் மருந்து போடு வது நல்ல பயன் தராது. மேல் மருந்தினுல் வியாதி சாந்தமாகிறது போல் தோன்றும். திரும்பத் திரும்ப அதே ரோகம் மேலே கிளம்பிக் கொண்டேதான் இருக்கும். தோல் வியாதிக்கு மூல காரணப்பொருள் ரக்தத்திலிருந்துகொண்டு ரக்தத்தையும் தோலேயும் கெடுத்துப் பீடிக் கின்றது. ஆதலால் ரக்தம் தோல் இரண்டையும் சுத்தம்செய்து சீர் செய்வதற்கு உள்மருந்துகளும் அவசியம்.

இருவித விசர்ச்சிகாவிலும் பொதுவாக பத்தியம்:—கத்தரிக் காய் கரணைக்கிழங்கு பெருங்காயம் நல்லெண்ணெய் முற்றிலும் தள்ளப் படவேண்டும். இவைகள் சுபாவத்தினுல் விசர்ச்சிகாவில் தோல் அரிப்பை அதிகமாக்குகிறது. சாதாரண உப்பை முற்றிலும் தள்ளி, இந்துப்பை (Rock Salt) மிகவும் கொஞ்ச அளவில் சேர்த்துக்கொள்ளு வது நல்லது. கசப்பு துவர்ப்புச் சுவையுள்ள பண்டங்களே உட் கொள்ளுவது நல்லது.

சிகித்ஸை

குடல் சோதன சிகித்ஸை ஆரம்பத்திலும், பிறகு மாஸமொரு தரமும் செய்துகொள்ள வேண்டும். விசர்ச்சிகாவில் விரேசனமும், அட்டைப் பூச்சியினுல் ரக்த மோக்ஷமும் உபகாரம். விரேசனத்திற்கு—

பூவரசம்பட்டை, சரக்கொன்னைமரப்பட்டை வகைக்கு 2 ரூ. எடை இரண்டையும் மேல்பரண் நீக்கி உட்புறம் பச்சை மரத்திலிருந்து எடுத்துக்கொள்ளவும். சுமார் 4 அவுன்ஸ் பசுவின் பாலில் பட்டைகளை நன்ருய் கலக்கி 4 அவுன்ஸ் ஜலம் சேர்த்து இளந்தீயில் ஜலாம்சம் மட்டும் சுண்டும்படிக்குக் காய்ச்சி, கையால் மசித்து, துணியில் வடிக் கட்டி பாலை எடுத்து அதில் சாப்பிடுவரின் குடல்வாகு வயது காலம் முதலியதை அநுசரித்து 3-4 தடவைகள் நன்கு பேதியாகும்படிக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் கலந்து, காலையில் வெறும் வயிறில் சாப்பிடவும். தோல் வியாதியில் கைகண்ட விரேசன மருந்து இது. வியாதியின் மிருது - கருமை, ரோகியின் பலம் இரண்டையும் கவனித்து விரேசனம் சாப்பிடவேண்டிய தடவைகளை நிச்சயித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அட்டைப் பூச்சியினுல் ரக்த மோக்ஷம் வைத்தியர் கையால் செய்ய வேண்டும்,

ஸ்ராவம் இல்லாத வரட்சி விசர்ச்சிகாவில் மேல் மருந்து

இதில் ஸ்வேதம் ஒத்தடமிடுதல் நல்ல உபகாரம். வேப்பம் பட்டையை நசுக்கி ஜலம் சேர்த்து கஷாயமாய் கொதிக்கக் காய்ச்சி எடுத்துக்கொண்டு அதில் துணித்துண்டு அல்லது கைக்குட்டைத் துணியை நாலாக மடித்து நனைத்து விசர்ச்சிகா உள்ள தோலில் ஒத் தடம் இடவும். கஷாயம் ஆருமல் சிறு தணலில் சூடாக இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ளவும். சுமார் 15 நிமிஷ நேரம் காலையிலும் ராத்திரி படுக்கும் முன்பும் ஒத்தடம் போட்டுக்கொள்ளுவது ஹிதமாயிருக்கும். வேப்பம்பட்டையைப்போல் பூவரசம்பட்டை, சரக்கொன்னைப்பட்டை, மஞ்சள் கிழங்கு ஏதாவது ஒன்றின் கஷாயமும் ஒத்தடத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

தோல் வியாதிகளில் பொதுவாய் கடலுப்பு உள்ளுக்கு சேர்ப்பது கெடுதல். ஆனுல் மேல் உபயோகத்திற்கு உபகாரமானது. உலர்ந்த விசர்ச்சிகா ரோகி, கடல் நீரில் குளித்தால் நோய் நன்ருய் சமனமா கிறது. கடல் அருகில் இல்லாதவர் கடலுப்பை வெந்நீரில் கரைத்து அதில் விசர்ச்சிகை உள்ள இடத்தை தேய்த்து சிறிது நேரம் வைத்துக் கொண்டிருக்கவும். உப்பு வெந்நீரினுல் கழுவுதல், ஒத்தடம் இடுதல் இவைகளும் தோலை சுத்தம் செய்யும்.

லேபனங்கள் வரட்சி விசர்ச்சிகையில்

(1) கறவையுள்ள பசுமாட்டின் மூத்திரத்தை அப்படியே ஒரு நாளில் மூன்று தடவைகள் தடவவும்.

(2) சுத்தமான தேனைத் தனியாகத் தடவவும்.

(3) சுவேதகரவிர தைலம்.

வெள்ளைப்பூவுள்ள அரளியின் அடிமரம் - வேர்ப்பட்டை சாறு	½ லிட்டர்
கோமூத்திரம்	½ லிட்டர்
கடுகெண்ணெய்	¼ லிட்டர்
சித்ரமூலம், வாயுவிடங்கம் வகைக்கு	25, 25 கிராம்

அரளிச்செடியில் தனிச்சாறு கிடைப்பது சிரமம். தேவையான ஜலம் சேர்த்து இடித்துப் பிழிந்து சாறு எடுக்கலாம். சித்திரமூலம் வாயுவிடங்கம் இரண்டையும் சேர்த்து சூர்ணமாய் செய்துகொண்டு ஜலம் சேர்த்து அரைத்து விழுதாக எடுத்து எண்ணெயில் கலந்து அரளிச்சாறும் கலந்து இளந்தீயில் காய்ச்சி பதத்தில் வடிக்கட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

(4) கரவிர பல்லவாதி தைலம்

வெள்ளை அரளி இலை	எருக்குவேர் பட்டை
வெள்ளை அரளி வேர்ப்பட்டை	கடுகு
கசப்பு வெப்பாலையரிசி	முருங்கைப்பட்டை
வாயுவிடங்கம்	கடுகுரோகிணி
வெண்கோஷ்டம்	மஞ்சள்

இந்த 10 சரக்கும் வகைக்கு 10 கிராம் மொத்தம் 100 கிராம். இவைகளைக் கல்க்கமாய் அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

கடுகெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்	1 லிட்டர்
கோமூத்திரம்	2 லிட்டர்

முறைப்படி காய்ச்சி எடுக்கவும்.

இந்த இரண்டு தைலங்களும் தானாகத் தயாரித்துக்கொள்ளக் கூடியவை.

மேற்கூறிய நாலுவித லேபனங்களும் வாயு கபம் அதிகமுள்ள வரட்சி விசர்ச்சிகாவில் நல்ல குணம் தருகின்றன. நாளடைவில் தோலுக்கு சுபாவமான நிறம் உண்டாகும்.

தோலில் எரிச்சல் இருந்தால் மஹாதிக்தக கிருதத்தை மேலுக்குத் தடவலாம். எரிச்சல் சீக்கிரம் அடங்கும். இருவித விசர்ச்சிகைகளிலும் உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும், வெளி லேபனத்திற்கும் மஹாதிக்தக கிருதம் மிகவும் சிறந்த மருந்து. இதை தானே தயாரித்துக்கொள்ளுவது சிரமம். வைத்யரிடமிருந்து வாங்கி உபயோகிக்கவும்.

லஸீகா ஸ்ராவம் உள்ள விசர்ச்சிகாவில் வெளி மருந்து

இதிலும் ஸ்வேதம்—ஒத்தடமிடுதல் நல்ல உபயோகம் ஒத்தட வகைகளில் உத்தமம் இது—பச்சரிசியை ஒன்றிரண்டாகப் பொடி செய்து, நன்ருக சிறிது குழையும்படிக்கு கஞ்சிவடிக்காமல் சமைத்துக் கொள்ளவும். ஜலத்திற்குப் பதிலாக வேப்பம்பட்டை அல்லது சரக் கொன்னைமரப் பட்டை கஷாயத்தில் வேகவைப்பது தரம். வெந்த சாதத்தை விசர்ச்சிகா உள்ள இடத்தில் பூராவும் ¼ அங்குல கனத்திற்குக் குறைவின்றி கனமாய் பரத்தி, அதன்மேல் துணியினுல் நன்ருகக் கட்டிவிடவும். முதலில் சாதத்தை நல்ல சூட்டுடன் இருக்கும் வரையில் மெல்லிய துணியில்வைத்துப் பிடித்துக்கொண்டு அதனுல் தோலின் மேல் ஒத்தடம் போடவும். பொறுக்கும் அளவிற்கு அன்னம் ஆறின பிறகு வைத்துக்கட்டவும். கட்டும் துணியில் அன்னம் ஒட்டிக்கொள்ளாமல் இருப்பதற்காக அன்னத்தின்மேல் பெரிய வெற்றிலை அல்லது எண்ணெய் காகிதத்தினுல் (oil paper) மூடுவது நல்லது. வாழையிலை கூடாது, குளுமை.

கட்டிய சாதத்தை சுமார் 3-4 மணி நேரம் கழித்து அகற்றிவிடவும். வேப்பிலை மஞ்சள் கஷாயத்தினுல் அல்லது உப்பு ஜலத்தினுல் தோலை நன்ருய் அலம்பி ஈரம்போக துணியினுல் ஒத்திவிட்டு, மேலுக்கும் மருந்து தடவி, புண்ணில் ஈமோதாமல் மூடிவைக்கவும். சாதம் கட்டுவது ஒருநாளில் இரண்டுதரம காலை மாலை செய்வது நல்லது. சுமார் 4-6 தடவைகள் சாதம் கட்டுவதினுலேயே அநேகமாய் விசர்ச்சிகாவில் ஒழுகும் துர்நீர் பூராவும் நின்றுவிடும் பிறகும் 2-3 நாட்கள் அன்னம் தினம் ஒரு தரமாவது கட்டி நிறுத்தவும்.

குறிப்பு—ரக்தத்தில் தோஷம் அதிகமிருப்பதால் ஒருசமயம் சாதம் கட்டுவதில் நல்ல குணம் சீக்கிரம் கிடைக்காவிட்டால் சமைத்த சாதத்தில் ஈயச்சிந்தூரம் என்ற மருந்தைச் சிறிதளவு கலந்து கட்டினுல் சீக்கிரம் துர்நீர் வற்றும். இதை வைத்யரின் மேல்பார்வையில் செய்வது உசிதம்.

மேலுக்குத்தூவ சூர்ணங்கள்

சாதம் கட்டியிராத சமயத்தில்—

(1) மஞ்சள், அதிமதுரம், கடுக்காய்த்தோல், சந்தனம் இந்த நாலையும் சேர்த்து நுட்பமாய் சூர்ணம்செய்து தோலின்மேல் மூடும்படி தூவவும்.

(2) கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் மூன்றின் தோலின் சூர்ணம்.

(3) மஞ்சிஷ்டை, யானைக்கொம்பன் அதிவிடயம், வெண்கோஷ்டம் இவைகளுடைய சூர்ணம். இந்த சூர்ணங்களில் அன்னபேதி ஸிந்தூரம் சிறிதளவு கலந்துகொள்ளுவது மிகவும் நல்ல குணம்.

(4) **நாகபஸ்ம**—(zinc oxide) தனியாகவே தோலின்மேல் தூவுதலும் நல்ல குணம் தரும்.

குறிப்பு—Zinc oxide இங்கிலிஷ் மருந்துக்கடையில் விற்பதை மேலுக்கு மாத்திரம் உபயோகிக்கலாம். உள்ளுக்குச் சாப்பிட அர்ஹமல்ல. உள்ளுக்குச் சாப்பிட நாகதாதுவை முறைப்படி சுத்தம்செய்து புடமிட்டு பஸ்மம் செய்யவேண்டும்.

துர்நீர் ஒழுக்குப் பூராவும் நின்று புண் சுத்தமான பின்பு மேலுக்கு மேற்கூறிய சூர்ணங்களில் ஒன்றை தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் குழைத்து தோலில் தடவிக்கொண்டிருக்கவும். மஹாதிக்தக கிருதம், கதிராதி கிருதம், தார்வியாதி, படோலாதி, தூர்வாதி ஏதாவது ஒரு மருந்து நெய்யைத் தடவுதல் உத்தமம்.

குறிப்பு—இருவித விசர்ச்சிகைகளிலும் ரக்த சுத்திக்கு அவசியம் உள்ளுக்கும் மருந்து சாப்பிடவேண்டும். இதை வைத்தியருடைய ஆலோசனையைப் பெற்று செய்யவும்

பொதுவாய் விசர்ச்சிகா சிகித்ஸையினல் முற்றிலும் மறைந்தாலும் திரும்பவும் வரக்கூடியது. ஆதலால் முற்றிலும் குணமானபின்பும், 5-6 மாஸங்கள் தொடர்ந்து ரக்த சுத்திக்கு மருந்து சாப்பிடவும். அரிப்பு எரிச்சல் எல்லாம் பூரா போனபிறகும், தோலில் நிறம் கருப்பு தொடரலாம். சுபாவ நிறம் வருவதற்கு எலுமிச்சம்பழச்சாற்றைத் தோலின்மேல் தடவி 30 நிமிஷம் கழித்து அலம்பவும். ஸோப்பு முகப் பவுடர்கள் இரண்டையும் விசர்ச்சிகா நோய் வந்தவர் உபயோகிக்கவே கூடாது ஒருநாளும்.

இளங் குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கு உபயோகிக்கும் மேல்-உள் மருந்துகள் உபயோகிக்கலாம். வயது முதலியதை அநுஸரித்து மருந்துகளின் அளவைக் குறைக்கவேண்டும். தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைகளுக்கு கன்னம் தலை கை பாகங்களில் இருக்கும் விசர்ச்சிகை தாயின் மார்புகளிலும் பரவும். அந்த இடத்தில் ஒத்தடமிடுவது அஹிதம். பால் சுண்டலாம் மஹாதிக்தக கிருதத்தை மார்புகளில் தடவுவதே உத்தமம். நிரபாயம் தாய்க்கும் சேய்க்கும். குழந்தை விஷயத்தில் வைத்தியர் பார்வையில் சிகித்ஸை செய்வது அவசியம்.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.